

# 令和5年4月 予定献立表

# マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	土	炒飯 中華スープ バナナ	米・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・コーン・中華スープ・醤油 玉ねぎ・キャベツ・人参・椎茸・葉ねぎ・鶏ガラスープ・醤油 塩			お茶 黒糖パン りんご	18	火	ご飯 厚焼き玉子 ひじきと大豆の煮物 なめこ汁 伊予柑	米 卵・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・椎茸・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 ひじき・水煮大豆・うす揚げ・人参・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 なめこ・玉ねぎ・若布・だし昆布・だし鰹・味噌	牛乳 乾パン	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	
3	月	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 春キャベツのごま和え すまし汁 梅	米 鶏肉・味噌・マヨドレ・みりん キャベツ・人参・アスパラガス・コーン・醤油・すりごま 豆腐・玉ねぎ・若布・えのき・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 かりんとう	カルピス 桜ケーキ (HM・砂糖・油 桜の塩漬け・抹茶 あんこ)	19	水	雑穀ご飯/バナナ 厚揚げと白菜の中華風煮 甘酢和え 味噌汁	米・雑穀米 厚揚げ・白菜・豚肉・人参・青梗菜・椎茸・生姜・中華スープ 醤油・砂糖・片栗粉・油 切り干し大根・人参・胡瓜・ツナ缶・すりごま・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・人参・おつゆ・煮干・味噌	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアちんすこう (小麦粉・ココア 砂糖・サラダ油)	
4	火	ご飯 煮魚 ひじきサラダ かみなり汁 りんご	米 魚・生姜・みりん・砂糖・醤油 ひじき・胡瓜・人参・水煮大豆・マヨドレ・醤油 豆腐・油・玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼう・煮干・醤油		牛乳 ブルー	めのはおにぎり (米・板わかめ)	20	木	魚ごはん 豆のパン粉焼き スパゲッティサラダ 新玉ねぎのスープ りんご	米・グリーンピース・塩 魚・小麦粉・塩・パン粉・パセリ・油 スパゲッティ・人参・レタス・コーン・マヨドレ・塩 新玉ねぎ・ベーコン・人参・アスパラガス・コンソメ・塩	牛乳 ビスコ	牛乳 稲荷風おにぎり (米・うす揚げ・ごま 醤油・砂糖・酢 塩)	
5	水	玄米ご飯/バナナ 肉じゃが レモン醤油和え 味噌汁	米・玄米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・糸こんにゃく・グリーンピース だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・油 もやし・ほうれん草・胡瓜・人参・コーン・醤油・レモン果汁 うす揚げ・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 ウエハース	牛乳 オニオンパン (HM・豆乳・玉ねぎ コーン・マヨドレ パセリ)	21	金	 <b>お弁当の日</b>		牛乳 ウエハース	牛乳 りんごパン	
6	木	ご飯 松風焼き 切り干し大根の煮物 若竹汁 甘夏柑	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・パン粉・味噌・砂糖・ごま 切り干し大根・れんこん・人参・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 筍・若布・玉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)	22	土	炊き込みご飯 五目汁 バナナ	米・鶏肉・うす揚げ・人参・塩昆布・醤油・砂糖・みりん 豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こんにゃく・葉ねぎ・煮干 醤油・塩・片栗粉		お茶 あんぱん グレープフルーツ	
7	金	ご飯 魚の変わり漬け 伴三絲 青梗菜スープ りんご	米 魚・片栗粉・油・砂糖・醤油・酢・生姜 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 青梗菜・玉ねぎ・椎茸・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 ビスコ	牛乳 ゼリー クラッカー	24	月	ご飯 鶏の塩麹焼き 酢の物 味噌汁 甘夏柑	米 鶏肉・塩麹・みりん 若布・キャベツ・人参・胡瓜・すりごま・酢・砂糖・塩 南瓜・玉ねぎ・うす揚げ・絹さや・煮干・味噌	牛乳 クラッカー	牛乳 ごまポッキー (小麦粉・砂糖 BP・黒ごま)	
8	土	生姜焼き丼 味噌汁 グレープフルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・えのき・生姜・砂糖・醤油 みりん・油 南瓜・玉ねぎ・厚揚げ・人参・葉ねぎ・煮干・味噌		お茶 人参パン バナナ	25	火	ごはん/りんご 魚の竜田風 元気サラダ コーンスープ	米 魚・醤油・みりん・生姜・片栗粉・油 キャベツ・人参・胡瓜・刻み昆布・コーン・トマト・ハムごま 酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・コーン・えのき・レタス・クリームコーン・鶏ガラスープ	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ライスピザ (米・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ 塩・チーズ)		
10	月	ご飯/りんご 麻婆豆腐 レンコンサラダ ビーフンスープ ちゃんこうどん	米 豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニンニク・生姜・ニラ・甜面醬 中華スープ・砂糖・醤油・油 れんこん・キャベツ・ほうれん草・コーン・酢・砂糖・醤油 ビーフン・玉ねぎ・人参・若布・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 マリービスケット	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)	26	水	ごはん/バナナ レバーの甘辛煮 ブロッコリーのごま和え 春の豚汁	米 鶏レバー・生姜・砂糖・醤油・みりん ブロッコリー・人参・もやし・すりごま・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・スナップエンドウ・豚肉 椎茸・ごぼう・アスパラガス・煮干・味噌	牛乳 芋けんぴ	牛乳 シュガーラスク (パケット・油 グラニュー糖)	
11	火	魚の塩焼き 南瓜サラダ 伊予柑	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・うす揚げ・葉ねぎ だし昆布・だし鰹・醤油・みりん・塩 魚・塩 南瓜・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ・塩		牛乳 バナナ	牛乳 よもぎ団子 (団子粉・よもぎ アスパラサラダ 豆腐・小豆・砂糖 塩)	27	木	カレーライス 高野豆腐煮 アスパラサラダ グレープフルーツ	米・玄米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・しめじ ニンニク・ルウ・油 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 アスパラガス・人参・キャベツ・コーン・酢・砂糖・醤油	牛乳 プルーン	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	
12	水	雑穀ご飯/バナナ ポークビーンズ 甘酢和え 味噌汁	米・雑穀米 水煮大豆・玉ねぎ・人参・セロリ・じゃが芋・豚肉・パセリ トマトピューレ・ケチャップ・ソース・砂糖 もやし・ほうれん草・胡瓜・コーン・ごま・酢・砂糖・塩 南瓜・玉ねぎ・しめじ・若布・煮干・味噌		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ビーフン炒め (ビーフン・玉ねぎ 人参・ベーコン キャベツ・コンソメ)	28	金	押し麦ご飯 魚の味噌煮 洋風白和え すまし汁 りんご	米・押し麦 魚・生姜・味噌・砂糖 豆腐・人参・キャベツ・ハム・ほうれん草・マヨドレ 玉ねぎ・椎茸・花麩・若布・煮干・醤油・塩	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 バナナケーキ (HM・砂糖・豆乳 油・ココア・バナナ)	
13	木	魚の炊き込みご飯 魚のニンニク風味焼き ゆかり和え けんちん汁 夏みかん	米・魚・人参・うす揚げ・絹さや・昆布・醤油・砂糖・塩 魚・ニンニク・醤油・砂糖・ごま油 キャベツ・人参・もやし・ゆかり 豆腐・玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・里芋・葉ねぎ・煮干・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ジャムサンド (食パン いちごジャム)	29	土	<b>昭和の日</b> 				
14	金	トマトパン ハンバーグ 納豆サラダ レタススープ 梅	合挽き・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・豆乳・ケチャップ・ソース 納豆・キャベツ・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨドレ レタス・玉ねぎ・ビーフン・葉ねぎ・コンソメ・醤油		牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						
15	土	こぎつねご飯 さつま汁 りんご	米・うす揚げ・人参・鶏ミンチ・生姜・いんげん・砂糖・醤油 みりん・料理酒・油 さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼう・煮干・味噌		お茶 芋パン オレンジ	入所・進級おめでとうございます。 新年度を迎え、張り切って登所するお子さんが多く頼もしく感じています。しかし中には、新しいクラスや初めての の保育所に緊張や戸惑いで食欲が一時的に落ちる場合もあるかと思ひます。保育所では、保護者さんと連携を取りな がら、一人一人の様子に応じて焦ることなく見守りたいと思ひています。 今年度も子ども達に安心・安全な食事を提供できるように精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。							
17	月	ご飯 鶏のマーマレード焼 もやしサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・マーマレード・醤油 もやし・人参・胡瓜・うす揚げ・砂糖・醤油・酢・ごま油 豆腐・玉ねぎ・小松菜・煮干・味噌		牛乳 ボーロ	牛乳 納豆トースト (食パン・納豆 醤油・もみのり マヨドレ)							

